



WIE MAN TRAUERENDE MENSCHEN BEGLEITEN KANN

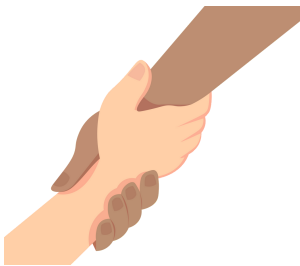


12 Möglichkeiten, Trauernde zu unterstützen
von Trauerbegleiterin Manuela Stamm



"Jeder Mensch trauert anders und in seiner Zeit. Alles ist richtig, nichts ist falsch. Trauer ist bunt und vielfältig. Es kann vieles gleichzeitig passieren oder aber nacheinander geschehen und auch immer wiederkehren."

Manuela Stamm



12 Möglichkeiten, Trauernde zu unterstützen

01 / Die eigene Sprachlosigkeit benennen

„Ich weiß gerade nicht, was ich sagen soll, mir fehlen die Worte“; alternativ Symbole sprechen lassen (Kerze, Blume, Karte mit Spruch, Gedicht, ...)

02/ "Aber" ersetzen durch "und"

Zum Beispiel: „Du bist jetzt gerade sehr traurig, aber ich bin jetzt hier.“ ersetzen durch „Du bist jetzt gerade sehr traurig und ich bin jetzt hier.“

03/ Plattitüden vermeiden

„Das wird schon wieder.“ / „Jetzt ist es doch schon so lange her.“ / "Ihr könnt euch doch wieder einen Hund zulegen.“

Solche Phrasen wirken verletzend, der Trauernde fühlt sich unverstanden

*„Trauer ist eng verbunden mit Vertrauen: Ich verliere etwas,
das mir vertraut ist“*

Trauerbegleiterin Manuela Stamm

04/ Fragen konkretisieren

Möglichst keine allgemeinen Fragen wie: „Wie geht es dir?“ oder „Wie fühlst du dich?“, sondern: „Was brauchst du gerade? Wie kann ich dich unterstützen? Was spendet dir Kraft? Was lässt dich entspannen?“

05/ Trauer und Traurigkeit mit aushalten und da sein

06/ Praktische Unterstützung anbieten

„Wenn du möchtest, hole ich die nächsten Wochen dein Kind aus der Kita ab.“

Oder: Essen vorbeibringen, Fahrdienste anbieten, bei den Vorbereitungen der Trauerzeremonie helfen

07 /Trauernden für einen Spaziergang abholen



Helfende
Hände

08 / Sicherheit vermitteln

„Schau mal, das hast du schon alles geschafft“; „Ja, du hast gerade das Gefühl, dass... und ich bin jetzt hier bei dir.“

09/ Am Ball bleiben

Einladungen, die immer wieder abgelehnt werden („Nein, jetzt nicht – das schaffe ich noch nicht.“) akzeptieren, aber auch nicht müde werden, immer wieder zur Teilnahme einzuladen und Hilfe anzubieten

10 / Schwierige Zeiten gemeinsam durchstehen und begleiten, "da sein"

Geburtstag, Weihnachten, Todestag, ...

11/ Aufmerksam sein

Kleine Aufmerksamkeiten, die zeigen: du bist nicht allein, ich denke an dich (WhatsApp-Nachricht, kleines Geschenk an die Türe, ...)

12 / Die Trauer des anderen akzeptieren

in ihrer Art und Weise und in ihrer Dauer



Trauerbegleiterin Manuela Stamm

Als ausgebildete Trauerbegleiterin unterstützt Manuela Stamm Menschen mit Komplexen Behinderungen sowie deren Angehörige und Begleitpersonen bei Helfende Hände in München.



Helfende
Hände